

游泳运动对大众健康的影响

田和玉

甘肃平凉职业技术学院, 甘肃 平凉 744000

[摘要] 游泳运动是一项集竞技、健身于一体的群众性体育运动项目, 并有休闲、娱乐功能, 是一种全身性体育运动项目。可以帮助人们提高身体素质、美体塑身、缓解压力、调节情绪。由于水流与身体没有对抗性接触, 所以人体不易受伤, 而且活动量可以按照个人的具体状况随时做出调整, 因而深受广大体育爱好者喜爱。文章应用文献资料法、专家访谈法、逻辑分析法等方法, 分析游泳与健康之间的关系, 旨在使广大群众正确的认识游泳与健康是紧密联系, 这也为游泳的发展奠定了坚实基础。

[关键词] 游泳运动; 身体健康; 不良习惯

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5708

中图分类号: G623.8

文献标识码: A

Influence on Swimming on Public Health

TIAN Heyu

Pingliang Vocational & Technical College, Pingliang, Gansu, 744000, China

Abstract: Swimming is a mass sports event integrating competition and fitness. It has the functions of leisure and entertainment. It is a general sports event. It can help people improve their physical fitness, beautify their bodies, relieve pressure and regulate their emotions. Because the water flow has no antagonistic contact with the body, the human body is not easy to be injured, and the amount of activity can be adjusted at any time according to the specific situation of the individual, so it is deeply loved by the majority of sports lovers. This paper analyzes the relationship between swimming and health by using the methods of literature, expert interview and logical analysis, in order to make the masses correctly understand that swimming and health are closely related, which also lays a solid foundation for the development of swimming.

Keywords: swimming; good health; bad habits

引言

在当代快速发展的时代中, 随着人们对自身健康发展的认识越来越重视, 对健康的关注也是与日俱增, 所以人们对体育运动的需求越来越高。各类体育类器材的发明与产生使得人类对体育的认识和运动的方式发生了很大的变化, 当今的经济发展和人们对健康生活的追求以及幸福的生活使得在工作、娱乐等方面的节奏加快了。因而这种快节奏给人们也带来了精神的压力, 由于游泳是一项既能够强健皮肤, 又可以增强体质, 缓解压力, 促进人体血液流畅, 美化形体的一项身体运动, 同时给健身群众也可以带来更好的体育处方。游泳是一项功能锻炼的运动, 对人体的很多器官系统都有锻炼的作用, 如: 心脏、血管以及消化系统、神经系统有慢性疾病的患者有很好的治疗康复效果。游泳项目目前已经成为各年龄段喜欢的体育运动。就平凉市而言, 平凉市成立了游泳协会和游泳俱乐部都, 并且近年来在省锦标赛上屡屡取得优异成绩。游泳主要是以“健身、实用、娱乐”为目的, 且能适合任何层次各类群体来参与, 然而错误的游泳方式以及习惯, 会对人体的健康产生危害, 因此, 对游泳与健康的关系有一个正确的认知尤为重要, 且能为进一步推广平凉市儿童青少年游

泳健身活动提供科学理论依据。

1 游泳运动对人体健康的影响

1.1 提高呼吸系统的功能

根据有关研究发现, 水的分子密度比空气分子大 800 倍, 人如果站在深水里, 会感觉呼吸困难心跳加快, 就是因为胸腔大约承受着 117.6Pa ~147.0Pa 水的压力。这主要是由于在水下, 人身体所承受的压力与水深度成正比: 当深度每增加 1m, 人体承受的压力就增加 0.98 Pa。所以人们在游泳时呼吸会感觉特别的费劲。通过游泳锻炼不仅可以增强呼吸肌的力量, 而且同时可以增大肺的容量。游泳运动员的肺活量要比普通人的肺活量要高出 1000~3000mL, 尤其个别优秀运动员甚至比普通人高出将近 4000mL。实验证明: 经过 2 年系统游泳锻炼后的青少年, 在肺活量方面的提高比仅在陆地上锻炼的青少年高出 3 倍之多。这说明游泳可以提高强化呼吸系统功能, 预防心脑血管疾病的产生。长期的游泳运动锻炼能有效的改善吸气肌和呼气肌的功能, 对肺通气和换气功能有效提高, 能够增强胸廓活动度、增强肺组织的弹性、增加机体吸氧能力。

1.2 提高心脏泵血功能

在游泳的时候, 人体的心脏下肢以及腹部基本上位于

同一个水平位置。这有利于下半身静脉血液回流,同时又有水的挤压作用,使得重力对于血液循环的影响减轻。可以强健心脏,能够使心室充满血液。坚持游泳的人,心脏收缩功能加强,泵血功能加强,且心肌纤维增粗、心脏容积扩大、脉搏输出量增多。提高血液循环功能,能够使心脏的功能活动不做不必要的耗损,使人体在安静的状态下心率会出现比较缓慢的现象。经常参加游泳获得的人在安静时,心率可比不参加游泳锻炼的心率较高。比较专业的游泳运动员在安静时,心跳的频率大概是 38 次/min。每周经常参加过游泳锻炼的少儿青少年的心跳频率在 62~64 次/min 之间。游泳时水对肌肉有着充分的刺激、循环受力的作用,据专家认可游泳还可以提高人的血管壁的弹性,还可以减少血液循环的外周阻力。从而有利于避免、减少中老年人患心脏病和血栓的概率。

1.3 改善身体抵抗力

水的导热能力比空气强许多,人体在进入水中以后,体温会急速下降,热量会迅速流失,人体为了维护身体热量,就需要提高代谢速度,维护体温在健康数值。在游泳时人体的皮肤在受到不同的刺激之后,人的大脑经过传输和内体温的自动调节会对血液的温度产生变化,外周的血管也会随着温度变化,汗腺停止分泌,皮下血流量也会随着温度而减缓;身体分泌出更多甲状腺素,促进了人体的新陈代谢加快,体内糖和脂肪的氧化供能得到加快。释放热量速度加快,血液的温度很快升高,才能保持人体的正常体温。因此经常游泳,大脑皮质对散热的调节形成条件反射。可以改善人体的体温调节功能,增强免疫力,使身体能更好的适应外界温度变化。

1.4 促进身体匀称发展

游泳是特殊的运动项目,也是一种人体全身性发力、运动的体育项目,主要是通过手脚在水中做出有规律的划水、拍水的动作,循环性地收缩与放松肌肉,胸部、背部、肩带、腰部、腿部的大量肌群都参与有用动作当中,大量的动作是左右交替或者对称的。经常游泳可以锻炼肌肉和全身关节,有利于改善和矫正身体姿势,使身体匀称协调。所以经常游泳锻炼可以减肥美容,对人体健康具有不可替代的积极作用。

1.5 游泳可以减肥塑形

水中运动项目能加大身体脂肪的消耗量。由于身体温度高于水的温度,水又有良好的散热性,配合有氧运动效果更佳。而游泳运动是典型的有氧运动且是水中运动。由于水的浮力、压力、导热性、阻力与陆地上不同,人体在水中运动时:能量消耗比较大、脂肪细胞很快的减少、进一步加快脂肪代谢,游泳时产生的运动效果与陆上运动是不同的,它可以通过散热的方式,使人体中的能量从身体中挥发出来。在水中游泳时遇到的阻力要比陆地上遇到的阻力多很多,肌肉则需要用更多的力量维持身体状态来完

成各项动作,因此经常游泳能增粗肌肉纤维、匀称身体发育、增强肌肉块度与线条、增加骨骼硬度,因此游泳可以促进骨骼肌发育。长时间的游泳可以让身体有明显的减肥效果,并加快脂肪代谢,从而达到健美、塑形的效果。因为局部肥胖而导致肥胖者的身体不协调,所以不同人的身体状况要采取不同的方式游泳。蝶泳适用于背部肥胖者,仰游、蛙泳则适用于腹部肥胖者,立泳、趴泳用于臀部肥胖者最佳。游泳时要动用到全身的肌肉,其中上肢的运动量最为较大。因此,常年坚持游泳可以保持身体健康协调,美体。虽然游泳是水中运动,以有氧代谢作基础,但游泳消耗性比较弱,需要坚持不懈才会有显著的效果。

1.6 游泳促进睡眠

随着生活节奏的不断加快,使很多人因为工作和生活上的压力而患上抑郁、失眠等这一系列常见的都市病。经统计研究指出,抑郁者失眠者患上癌症、心脏病或中风而死亡的平均机率较高,因此我们不能忽视失眠的问题,其中缓解失眠问题有效的一种方法就是定期游泳运动。加强了新陈代谢过程。根据中枢神经系统的“兴奋与抑制的交互作用”的规律,抑制过程在大脑皮质内的广泛扩散并作用,从而抑制神经系统处于过度的兴奋状态来促进睡眠状态。游泳借助低温水对人体的神经系统有非常好的放松作用,而在游进的过程中去体会“水感”,水流的特有属性,对人体的平衡提出了特殊又微妙的要求,因此可以得出游泳还是缓解压力、放松身心、释放疲惫的好方法。尤其是下午游泳对睡眠帮助最大,身体和大脑就开始进入疲劳状态,容易入睡。游泳可以提高中枢神经敏感度,提高人体免疫力,增强人民体质。

1.7 游泳培养良好的品质

水中运动跟陆地上的运动有着极大的不同。无论在运动条件还是在运动形式上。初学者通过长时间学习,可以熟练掌握各种游泳技能。逐渐熟悉水性就可以逐渐消除由于身体失去固定支撑点所呈现的悬浮状态。避免害怕呛水或溺水等的心理状态。通过游泳运动:一方面可以强化个人意志,培养自信,随和,稳定的心理素质;另一方面可以让人对健康有更好的、更为明确的认知和重视。特别是到湖泊海洋游泳,或是冬泳,对儿童青少年的意志品质有良好的增进作用,还可以培养他们不畏艰险、不怕艰难的坚强品性。

2 不良游泳习惯对健康的影响

游泳可以预防和消除疾病,还可以起到健身健美的作用。它对人的健康产生的积极影响是不言而喻的。但是在游泳务必注意安全,并养成良好的游泳习惯。因为不良的游泳习惯、错误的游泳方式,不但起不到应有的作用,而且还会影响人体健康。

2.1 饭后立即游泳

经过多数专家和专业教练员通过实践证明,饭后不能

马上进行游泳,这样会影响人的消化和卫生。在进行游泳活动时,尤其是较大强度训练和体能消耗,会有大量血液流入肌肉。此时大脑的运动中枢处在亢奋状态,体内脏器获得的血液供应相对减少,同时游泳时,消化系统的活动处于抑制状态,副交感神经也被抑制。如果饭后立即进行游泳,胃里的食物会牵拉胃肠系膜甚至扭转,久而久之导致胃肠功能发生紊乱,引起消化不良和慢性胃炎等消化系统疾病,影响人体健康。

2.2 空腹游泳

经过大量的证明得知,人在陆地上和水中运动对人体产生的各种效果和影响是不同的,在游泳时,水对人体有影响是最大的,人体各个器官都在运动。而且水的密度和空气的密度不同,对人体产生的影响区别很大,人体在水中降温比在陆地上更快,因为正常游泳的水在 28 度左右,如果水的温度越低,那么人体的散热就越快。相对人体的能量消耗也就越大。经过实践证明:如果一个体重在 60kg 的青少年,在距离 100m 游泳的情况下,能量消耗大概 360kJ;在 1500m 的距离下能量消耗约为 1790kJ。得知,游泳的速度越快阻力就越大,消耗的体力就多。如果空腹游泳或者停留水中时间过长,体内储备的能量不足。如果处于空腹饥饿状态,游泳锻炼身体容易产生疲劳,会感觉到恶心、眼花、头晕。因此人体在比较疲劳和空腹状态下水尽量不要去游泳。避免发生不安全或溺水事故。

2.3 剧烈运动后马上游泳

人体在大强度和长时间快节奏的运动后人体温度会随着升高,全身出汗代谢也跟着加快。在此刻进行游泳锻炼。冷水对温度高的人体刺激很大,人体的抵抗力也会减弱,体温突然下降、人感觉到打颤、也容易感冒。同时,在人体已经感到疲劳,身体动作不易协调时,马上下水游泳容易引发肌肉反应迟缓,导致发生溺水事故。所以在剧烈运动或强体力劳动后不能立即下水游泳。应进行充分休息以后再进行游泳运动。

2.4 酒后游泳

在游泳前不要饮酒,这样会对人体大脑造成破坏,主要是对大脑皮层活动的兴奋性有影响,还可造成神经衰弱、头昏眼花、精神恍惚。因为酒中含有浓度不同的乙醇(酒精),可以麻醉神经。能导致人的身体状态下降,对人的反应能力和动作协调性影响很大。儿童青少年在饮酒后立即进行游泳训练时,既不容易掌握游泳技巧和技术,当出现突发事件时也不容易及时处理,从而会造成严重的后果。另一方面酒后游泳人体在水中的散热速度会加快,人体会产生不宜感。提醒,如果人在饮酒后,避免参加游泳锻炼或者游泳比赛。

2.5 游泳前吸烟

众所周知,吸烟对人体百害无益。有一种认识上的误区:游泳前吸烟可以刺激人的神经有着提神的作用。从烟

草物料中看,里面配有 20 多种有害物质。在烟草中的尼古丁对人体危害性是非常大,它主要通过神经对人的心脏和血管伤害比好大:会感觉到精神不振、身体比较疲劳、还会出现头晕等不良现象。碳氧血红蛋白的增多会加深身体组织的缺氧,血液中,香烟中一氧化碳与血红蛋白结合形成碳氧血红蛋白,降低血液的输氧功能,造成游泳时缺氧,导致溺水。此外,香烟中小的颗粒刺激支气管收缩,烟能使气道的阻力在几秒钟后维持 10~30 min,增加 2~3 倍。安静时这种效应有时不易察觉,但在运动时就会表现的很明显。进行大强度游泳时,长期吸烟导致人体通氧值是常人的 2 倍,若吸烟的人在游泳前禁烟,人体的通过气氧值可降低 25%。游泳前吸少量的烟仍会比不吸烟的人高 50%左右。因此为了健康着想,游泳前一定要避免吸烟。

2.6 未做准备活动

游泳是一种全身性运动,通过四肢有规律的做出划水、拍水的动作,手脚并用,周期性地收缩与放松肌肉,胸部、背部、肩带、腰部、腿部的大量肌群都参与游泳动作当中。游泳时全身肌肉都会得到运动。所以下水游泳前一定要充分热身。否则会因为神经系统的疲态,导致关节活动的幅度不能增加,心血管系统与呼吸系统得不到有效改善,肌肉收缩速度慢、反应不高,影响肌肉的爆发力量,另外肌肉的韧带弹性不强,综合身体灵活性比较迟钝。因此,在在游泳前未进行准备活动,在水中的动作比较僵硬,加之肌肉粘滞性比较大,如果水温较低,对肌肉的伸张和收缩有着抑制影响,而且肌肉及纤维经过激烈的运动时会容易拉伤。

3 游泳对各类特殊人群健康的促进作用

3.1 游泳对婴儿健康的促进作用

经常参加游泳的人,对婴儿健康有着良好的适应和促进作用。游泳让全身肌肉都参加了活动,促进血液流通,能让婴儿更好的发育,孕期经常参加游泳还可以改善自己的情绪能减轻妊娠反应,对婴儿的神经系统有良好的影响。还有经常进行游泳,孕妇在水中体位的变化,有利于纠正胎位、促进顺产。还可以增加肺活量,促进血液循环的旺盛,从而让他们更快更平缓地完成过渡。使婴儿脑神经发育更快、更健康。水中的浮力让婴儿自身重力对血管的循环产生影响。所以适度的游泳可以为新生儿心脏的负荷减轻不少负担。

3.2 游泳对老年人健康的促进作用

现在老年人参加体育活动越来越多,家家儿女都重视老年人的身体健康。骨质疏松症导致的骨折已成为老年退化性的一种重要疾病,这是一个重要的社会问题。经常参加并坚持游泳的老年人,可以恢复呼吸肌肉的力量、提高呼吸深度、增加肺活量;还可以增加肌肉力量和各个关节的灵活性、增强心脏功能;对慢性关节炎和腰肌劳损也有一定的治疗作用。因为游泳运动是一项全身性有氧运动,它可以通过水的压力产生对骨的机械应力。并使全身骨骼

肌得以有效活动,可以促进骨骼再生、刺激骨细胞的活性、减缓骨量丢失、促进骨强度增加和骨密度形成、促进骨量积累。同时还能促进各种营养元素的吸收,提高人体骨量的储备,促进人体骨形成,增加人体骨的储存血量。对老年人骨质疏松证及所引起的骨折能起到很好的预防缓解作用。

3.3 游泳对孕妇健康的促进作用

孕妇可以游泳,尤其是孕中期后对宝宝的健康非常大,孕妇在水中,水的浮力能托起身体,放松身体和肌肉,有效缓解精神压力。所以孕妇的健康特别重要。可以促进孕妇胃肠蠕动,增加消化酶分泌,有利于营养物质的消化吸收,还有利于孕妇睡眠,还可以对新生胎儿内脏器官的发育良好起到促进的作用。在妇女怀孕 4 个月后,由于血液集中于腹部,导致出现血压降低、贫血、精神不安、便秘、食欲不振等相关症状。由于水的按摩作用,能促进血液循环和新陈代谢,使肩和腰疼痛与疲劳等症得到消除与缓解,增强体能与力量。因此,以上症状可以通过游泳得到很好的缓解。另外,一般分娩所需要的时间为 15-20min,孕妇游泳对于妊娠、分娩以及生产都有非常大的影响,而进行过游泳锻炼的孕妇的分娩时间将大大减少。

4 结论与建议

4.1 结论

(1) 游泳是人类在长期的探索、适应、改造大自然的过程中产生的发展起来的。它是人类凭借自身动作,使身体在水中进行的一项有意识的技能活动。游泳不仅能够保持促进身体健康、增强人类体质、延缓人体衰老,还能陶冶仁德情操、丰富人类文化生活,促进人体身心全面发展,塑造积极向上的人格。

(2) 游泳对人体的各个系统都有着促进作用,主要对消化系统、神经系统、心脏的疾病患者经常长期游泳有一定恢复作用和帮助。相反不健康不科学的游泳方式,会对人体的健康具有负面的影响。

(3) 游泳的过程中做到运动强度合理游泳时间适宜,以及不抽烟和做好良好的准备活动,这样有利于提高游泳对人体健康的功效。

(4) 游泳对婴儿、儿童青少年、成人、老年人、孕妇的身体有着促进作用、还有一定预防、治疗的效果,所哟经常参加游泳对人体健康有着促进意义。

4.2 建议

(1) 为了使人们更加了解游泳运动,其中游泳对人的健康作用是不言而喻的,在游泳中运用不良或不健康的方式对身体起到破坏的作用,因而要选择对身体有益的健康的方法,以免在游泳中对人体造成伤害。

(2) 在正常的情况下游泳的时间为 30~40 分钟比较合理,这个建议以前有人说过,主要是水的传热系数是空气的 26 倍,在水里时间太长了容易消耗体力过大,甚至可能会破坏人的体温调节功能,出现动脉收缩和小静脉扩

张,使血液停滞在皮下静脉内等问题。

(3) 人们在游泳前可以吃一些主食,比如面包和水果,运动结束之后再吃主食。早上游泳前最好不要喝乳制品,在胃中很难消化,反而影响游泳速度。吃香蕉是最直接快速补充能量的好办法,但也要看你是否能适应、会不会腹泻。早晨可以先吃一点面包,不要多,就一片或二片,吃根香蕉,喝点纯果汁。尺度是不要有饱的感觉。从医学角度来说早上血糖较低不适合大运动量,所以空腹喝点含糖饮料可以升高血糖对提高体能会有好处。

(4) 在婴儿游泳过程中,因为婴儿自立能力较弱要依靠大人的帮助,即使不帮助也要在旁边看着。老年人要适度的进行游泳,时间不宜过长,容易散热导致身体发冷出现感冒现象,还有身体长久的泡在水里容易导致风湿骨病、关节炎等疾病的发作,老年人应特别注意这点。孕妇游泳最好是在怀孕 5 至 7 个月之间,因为孕早期胎儿尚不稳定各器官生长不到位,可见孕早期是不可以游泳的;孕晚期,为了避免羊水早破和感染应停止游泳运动。

【参考文献】

- [1] 吴诚. 高校开展游泳课与高校学生心理健康的相关性分析[J]. 湖北广播电视大学学报, 2018, 28(12): 140.
 - [2] 李小剑. 浅谈游泳对人体健康的作用[J]. 现代经济信息, 2017, 04(15): 245-246.
 - [3] 宁蔚夏. 游泳池中的五官保健[J]. 游泳, 2015, 11(5): 46-48.
 - [4] 盛中波. 老年人游泳好处多[J]. 健身科学, 2019, 13(12): 20-21.
 - [5] 王素平. 游泳促进健康体适能的发展[J]. 科技咨询导报, 2017, 13(22): 72-74.
 - [6] 何尔清. 游泳中肌肉痉挛的处理与预防[J]. 游泳, 2006, 15(1): 33-34.
 - [7] 纪彦屹, 王兴芝. 游泳对健康体适能作用的研究进展[J]. 南京体育学院学报(自然科学版), 2011(3): 156-157.
 - [8] 薛振, 汪军. 游泳对人体健康的促进作用[J]. 辽宁体育科技, 2010, 01(12): 95.
 - [9] 刘新光, 赵杨, 周宏龙等. 浅谈游泳运动对人身心的影响[J]. 吉林师范大学学报: 自然科学版, 2005, 11(3): 12-14.
 - [10] 姜波. 浅析游泳运动与减肥[J]. 游泳, 2015, 15(3): 10-11.
 - [11] 耿筱. 游泳运动对促进身体健康的研究[J]. 文体用品与科技, 2013, 11(2): 112.
 - [12] 薛振, 汪军. 游泳对人体健康的促进作用[J]. 辽宁体育科技, 2010, 12(1): 95.
- 作者简介: 田和玉(1964-)男, 汉族, 甘肃省华亭市, 中医主治医师, 甘肃平凉职业技术学院, 研究方向: 中医内科。